

Construcción de la Resiliencia en estudiantes deUPIBI-IPN

Building the Resilience students UPIBI-IPN

Ana Isabel García Monroy

Unidad Profesional Interdisciplinaria de Biotecnología-Instituto Politécnico Nacional
agarciamo@ipn.mx

Lucero Martínez Allende

Unidad Profesional Interdisciplinaria de Biotecnología-Instituto Politécnico Nacional
lumartinez@ipn.mx

Linares González,-Engelbert Eduardo

Unidad Profesional Interdisciplinaria de Biotecnología-Instituto Politécnico Nacional
elinaresg@ipn.mx

Resumen

El concepto de Resiliencia en Educación se ha construido bajo la adaptación de Rirkín y Hoopman, los cuales la definieron como “la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito frente a la adversidad, y de desarrollar competencia social, académica y vocacional pese a estar expuesto a un estrés grave o simplemente a tensiones inherentes al mundo de hoy”. Por lo que tenemos que implementar en la educación superior la capacidad de superar las adversidades a lo largo de la vida académica y familiar para lograr un mayor desarrollo académico.

Esta investigación tiene como finalidad el fortalecimiento de la resiliencia en los estudiantes logrando modificar patrones negativos vistos en la actualidad y mejorar su desempeño profesional, en el mundo de hoy los estudiantes viven en un estrés permanente por lo que los docentes se transforman en promotores de la resiliencia y un apoyo emocional importante para los alumnos ayudándoles a generar fortalezas, recursos habilidades ante vivencias adversas. Partiendo de la La Autoestima que es es la disposición a considerarse

competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad. También, está formada por seis pilares (Branden, 1999) ,vivir conscientemente, aceptarse a sí mismo, asumir la responsabilidad de uno mismo, autoafirmarse, vivir con propósito y vivir con integridad personal.

Palabras claves: Resiliencia, Estudiante, Docentes, Estrategias.

Introducción

Objetivo: construcción de la resiliencia en alumnos de UPIBI-IPN

El concepto de Resiliencia en Educación se ha construido bajo la adaptación de Rirkin y Hoopman, los cuales la definieron como “la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito frente a la adversidad, y de desarrollar competencia social, académica y vocacional pese a estar expuesto a un estrés grave o simplemente a tensiones inherentes al mundo de hoy”. Por lo que tenemos que implementar en la educación superior la capacidad de superar las adversidades a lo largo de la vida académica y familiar para lograr un mayor desarrollo académico. Otro aspecto importante es la flexibilidad de adaptación ante las adversidades un ejemplo trascendental es el siguiente

El bambú y el roble emplean dos estrategias distintas para sobrevivir. La estrategia del roble es crecer muy sólido y fuerte para soportar la fuerza del viento. La estrategia del bambú es mantenerse flexible y doblarse ante la fuerza del viento. El viento, en esta analogía, es en realidad un símbolo para las fuerzas del cambio. El roble usa su solidez para resistir al cambio. El bambú usa su flexibilidad para doblarse con el cambio. Hace varios años, un gran huracán voló a lo largo de la parte sur de la Florida– El Huracán Andrés. Árboles fueron arrancados de raíz. Casas fueron derribadas. Las cámaras de noticias recorrieron el área para mostrar la devastación. Cada palmera, palmito, y árbol de roble había sido arrasado, pero las cámaras mostraron un pequeño grupo de plantas de bambú que habían sobrevivido. Los árboles de roble, incluso con su fuerza masiva, no sobrevivieron. El bambú, sí. La fuerza

flexible sobrevivió; la fuerza inflexible pereció. Es una lección. En un mundo donde las cosas están cambiando rápidamente, la flexibilidad es una mejor estrategia que la fuerza.(Harry Palmer pag 8) Este proyecto tiene la finalidad de identificar nuestras fortalezas para salir avante ante las adversidades

Marco teórico

El término resiliencia tiene su origen en el latín, resilio que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. El término se utiliza en física. Expresa la cualidad de los materiales a resistir la presión, doblarse con flexibilidad, recobrar su forma original, no deformarse ante presiones y fuerzas externas y su capacidad de resistencia al choque.

Resiliencia Es la aptitud para resistir a la destrucción, es decir, preservar la integridad en circunstancias difíciles; la actitud de reaccionar positivamente a pesar de las dificultades. (Vaniestendael, 1994).

La resiliencia no es una característica o una dimensión estática. Es la articulación continua de capacidades y conocimientos derivados a través de la interacción de riesgos y protecciones en el mundo. (Saleebey, D.,1996).

Para Rutter (1985, 1999) la resiliencia se comprende como la variación individual en la manera en la que las personas responden a los riesgos a lo largo del tiempo.

La construcción de la resiliencia

La Resiliencia es imposible sin la autoestima y está sin aceptación de sí mismo vivir conscientemente, aceptarse a sí mismo, asumir la responsabilidad de uno mismo, autoafirmarse, vivir con propósito y vivir con integridad personal.

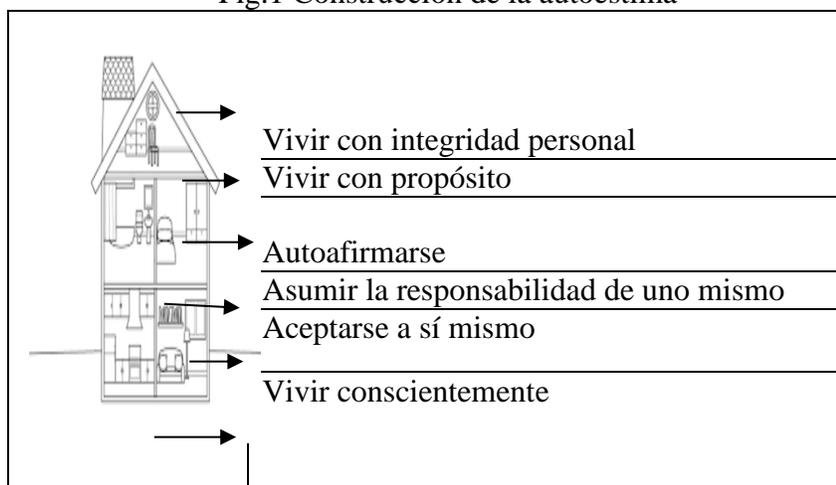
Integridad: Vida en concordancia con nuestro estado de conciencia más elevado. La integridad personal requiere valor. En una sociedad donde se pierden los valores y crece la desconfianza, la integridad es un desafío impresionante en los negocios, la familia, el estado y la Sociedad en general.

La palabra “integridad” implica rectitud, bondad, honradez; alguien en quien se puede confiar; sin mezcla extraña; lo que dice significa eso: lo que dijo; cuando hace una promesa tiene la intención de cumplirla.

Anomia :

Es una conducta desviada de lo normal y transformar la visión real de uno mismo, Es un limitante para salir adelante ante las adversidades.

Fig.1 Construcción de la autoestima



Metodología

Aplicación de cuestionarios para determinar el parámetro de resiliencia del estudiante e identificar los puntos más débiles para reforzarlos mediante estrategias de aprendizaje

Como podemos observar en la construcción de la resiliencia podemos aportar en lo que corresponde en autoestima, Optimismo, Actitud, competencias, estrategias de adaptación

Desarrollo

Como docentes podemos aportar en la construcción de la resiliencia de los estudiantes partiendo de La autoestima, debido que es un término evaluativo que Tiene dos

componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valía personal. En otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo que Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida, para comprender y superar los problemas, de su derecho a ser feliz, respetar y defender sus intereses y necesidades.(Nathaniel Branden 1998) cuando el estudiante tiene una autoestima positiva se encuentra bien consigo mismo y emprende tareas con optimismo y compromiso aceptando aciertos y errores

Vivir con integridad

Edifica el carácter, exige que sea auténtico congruente entre palabra y comportamiento, nuestro esfuerzo por tomar la mejor elección; consiste en la integración de ideas, convicciones, normas y creencias, por una parte y la conducta por otra. Vivir con integridad significa enfrentar una serie de desafíos complejos constantes todos los días. Al conocernos a nosotros mismos desde adentro, damos testimonio íntimo a la magnitud de confusión y dificultad interna que tales elecciones complejas puedan generar para reforzar la integridad personal es importante conocerse así mismo partiendo de:

1. Identifica por que no te comportas con integridad
2. Enfrenta los obstáculos que debilitan la integridad
3. Haz un listado de comportamientos y aptitudes que te ayuden a volverte más confiable.
4. El proceso para ser una persona íntegra requiere de esfuerzo y responsabilidad
5. Sé más independiente y sal adelante en los tiempos difíciles
6. Cuando integramos nuestra conciencia más elevada en nuestra vida diaria, tendremos mayor capacidad para disfrutar de cada etapa.

“Conocer a otros es inteligencia, conocerse así mismo es sabiduría, manejar a otros es fuerza, manejarse a sí mismo es verdadero poder” Tao-Te Ching.

Vivir con propósito

Vivir con propósito es vivir productivamente cultivando en nosotros mismos la capacidad de autodisciplina. La autodisciplina es la habilidad para movilizar a usted mismo y sus talentos para alcanzar una meta determinada no importando el tiempo que se requiera para lograrla.

Vivir con propósito implica básicamente:

Asumir la responsabilidad de la formulación de nuestras metas y propósitos de manera consciente:

Actividad

1. Anota un meta académica que quieras lograr que cumpla con las siguientes características que este redactada en presente y en positivo.
2. La meta que te propusiste depende exclusivamente de ti ¿Qué es lo que tienes que hacer para obtenerla?
3. ¿Qué es específicamente lo que quieres lograr especifica el contexto? ¿cuándo, cómo, con quién?
4. - Cual serán las emociones que sentirás al lograr meta ¿Qué veras, sentirás u oirás al haber alcanzado la meta?
5. ¿Con que recursos cuentas para para alcanzar las metas ?recursos internos y externos con cuales de estos recursos cuentas en caso de no tenerlos ¿Qué puedes hacer para obtenerlos?
6. Al lograr tu meta ¿Qué consecuencias positivas traerá para ti y para los que te rodean? ¿Que habrá cambiado en tu vida al alcanzar tu meta?

“Solo una cosa vuelve una meta imposible: el miedo al fracaso”

“Caerse está permitido, levantarse es obligatorio” proverbio ruso

Recomendaciones para alcanzar tus metas:

1. Acepta que tienes cualidades únicas y pueden mejorar
2. La meta es tuya y solo tu podrás llevarla a cabo
3. Libérate de obstáculos limitadores
4. Valórate
5. Vive con responsabilidad
6. Se congruente entre palabra y comportamiento
7. Prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar.
8. Haz más de lo que otros esperan que hagas
9. Ama la valentía de amarte como persona y comprende que éste es un derecho que posees desde el día que naciste.

Autoafirmarse

La autoafirmación es el proceso dinámico de autovaloración y aceptación incondicional de sí mismo respetar nuestros deseos, necesidades y valores y buscar su forma adecuada de expresión, en la adolescencia la autoafirmación, es una búsqueda de identidad por parte del adolescente para formarse una personalidad única y distinta al resto.

Actividad

Objetivo: proporcionar en los estudiantes una introspección del valor que cada uno de ellos tiene como un ser único e irrepetible. En esta estrategia: Usando una música suave de fondo el profesor les narrará a los alumnos el cuento "El verdadero valor del Anillo". Luego se les pide que traten de pensar en las veces que como ese joven, se han sentido disminuidos, avergonzados o no tomados en cuenta. En las veces en que no los han escuchado, en las veces que han acudido a distintas personas en el afán de ser comprendidos, entendidos o amados y que no han sido correspondido. Con la finalidad que el estudiante logre su autovaloración

“El éxito más grande es la aceptación de uno mismo” Ben Sweet

Asumir la responsabilidad de uno mismo: es empoderarnos de nuestra mente, cuerpo y nuestras emociones, ser capaces de aceptar las consecuencias de nuestras acciones por lo que debemos tomar en cuenta:

Nuestros pensamientos: los pensamientos son ideas, recuerdos, expectativas, valoraciones que nuestra mente genera. El pensamiento negativo es el que activa nuestro interior para el fracaso, lo importante es **encontrar una salida creativa para esos pensamientos**. El pensamiento positivo nos estimula para afrontar la adversidad.

Nuestras Palabras Nuestras palabras tienen el poder de crear y el poder de destruir.

Nuestras acciones “Nuestras acciones hablan sobre nosotros tanto como nosotros sobre ellas” George Eliot

Yo soy responsable de:

- a) Mis logros.
- b) Mis elecciones y acciones
- c) Del nivel de conciencia que dedico a mi trabajo
- d) Mi conducta con otras personas.
- e) Mi felicidad personal

Lo que implica es el asumir la responsabilidad de uno mismo, lo que nos lleva a desarrollar un plan de acción.

Quien es auténtico, asume la responsabilidad por ser lo que es y se reconoce libre de ser lo que ser. (Jean Paul Sartre)

Actividad *Enredar la Lana*

Objetivo: Tomar conciencia de aspectos positivos de vivir con responsabilidad.

Desarrollo: Después de realizar un proyecto por equipo, es importante visualizar la responsabilidad adquirida por los integrantes. Todos los participantes contarán con un ovillo de lana, se colocan en círculo y contestan las siguientes preguntas:

- 1.- Lograste la cohesión con el equipo
- 2.- Identificaste las fortalezas y debilidades de los integrantes.
- 3.- Te integraste en la repartición equitativa de roles y normas.
- 4.- Promoviste medios de comunicación formal e informal
- 5.- Participaste en la toma de decisiones.
- 6.- Promoviste la participación de los integrantes del equipo.
- 7.- Lograste la interdependencia del equipo.
- 8.- Se logró fomentar la Tenacidad frente a los obstáculos.
- 9.- Se lograron reconocer y resolver los conflictos.
- 10.- Entregue oportunamente mis aportaciones.

por cada pregunta positiva se enredará cinco vueltas formando una esfera de nuestra Lana. Y al ser negativa la respuesta se desenredará tres vueltas de nuestra lana. Al finalizar las preguntas analizaremos los tamaños de nuestras esferas determinando el grado de responsabilidad que mostró durante el desarrollo del proyecto, aquellos participantes que su esfera fue más pequeña identificarán y redactarán las estrategias a llevar a cabo para aumentar su responsabilidad, teniendo retroalimentación de sus compañeros.

Aceptarse a sí mismo:

Es sentirse feliz de quien soy, es aceptarse, apoyarse y aprobarse de manera plena, con sus cualidades de uno mismo inclusive lo que no nos gusta de nosotros mismos, el conocerse nos hace felices y nos permite concentrarnos en ser conscientes de lo que nos gusta o no de nosotros. Siendo esta una tarea no fácil.

La tarea de aprender a aceptarse a sí mismo requiere afrontar nuestros sentimientos, combatir nuestros miedos, aprender a convivir con aspectos que no podemos modificar como:

- 1.- Aceptarse a sí mismo es estar para sí mismo.

2.- Aceptarse a sí mismo es la disposición a experimentar plenamente mis sentimientos, emociones mis acciones.

3.- Aceptarse a sí mismo con lleva la idea de ser amigo de mí mismo.

“Nada es más difícil que aceptarse a uno mismo” Max Frisch

Actividad *Aviso Oportuno*

Objetivo: Sistematizar aspectos de mi identidad, conocimientos, habilidades y destrezas, así como capacidades. Externalizar aspectos que afirmen mi autoestima.

Desarrollo: Elaborar un anuncio de periódico, con el objetivo de que alguien nos compre por mis virtudes. Puede ser un anuncio divertido o serio, pero lo importante es que intentemos realmente de que alguien nos lleve a su casa. Una vez que hayamos terminado de escribirlo se lo pasamos a una compañera para que lo lea en voz alta y compartimos entre todo el grupo los anuncios, cómo nos hemos sentido a lo largo de la dinámica y reflexionamos sobre nuestra autovaloración,

Se propone que en unos 10 o 15 minutos cada integrante redacte el anuncio

Vivir de manera consciente:

Es vivir siendo responsable de nuestra realidad de manera razonable, distinguir los hechos de las interpretaciones estar conectados con nuestros actos, nuestras motivaciones, las emociones que nos generen nuestras acciones, valores obtenidos a lo largo de la vida como los propósitos. Estar dispuesto a ver y corregir nuestros errores. Ser receptivo a los conocimientos nuevos y estar dispuesto a reexaminar nuestras creencias. La acción debe ser adecuada a la consciencia.

"Vivir conscientemente es respetar la realidad sin evadirse ni negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos, intentar comprender todo lo que concierne a nuestros intereses, nuestros valores y nuestros objetivo". Nathaniel Branden

Actividad *voltea el vaso*

Objetivo: Tomar conciencia y analizar ideas como identificar pensamientos negativos que bloquean mi pleno desarrollo.

Desarrollo:

Se invita a un grupo de alumnos a participar en completar algunas frases como:

- La mujer no es buena para _____
- Nunca podré _____
- El resto de las personas piensan que yo _____
- Mi problema es que _____
- Si yo hago las personas perderán _____ su respeto por mí
- No puedo trabajar de porque _____

Conclusión

Es importante que el estudiante día a día incremente su autoestima, logrando recuperar la felicidad que da el aceptarse con responsabilidad en cada una de las actividades propuestas con la finalidad de enfrentar los obstáculos que trae la vida escolar y familiar. En este sentido cabe la posibilidad de una reformulación de la autoestima, valorar el cambio como medio para lograr la resiliencia. El enfrentar una serie de desafíos complejos constantes todos los días, implica, realizar una autoafirmación es el proceso dinámico de autovaloración y aceptación incondicional de sí mismo respetar nuestros deseos, necesidades y valores buscar su forma adecuada de ser y responsable de los logros, de sus elecciones y acciones, nivel de conciencia del trabajo, la conducta con otras personas; Lo que implica el asumir la responsabilidad de uno mismo, lo que nos lleva a desarrollar un plan de acción. Integrando nuestra conciencia más elevada en el encuentro con nosotros mismos y con nuestro

quehacer profesional, tendremos mayor capacidad para renovar el significado de nosotros mismos.

Los docentes nos vemos en la obligación de potencializar la resiliencia de los estudiantes y de nosotros mismos porque no podemos contribuir a la resiliencia si solo tenemos anomias

Bibliografía

LAGARDE, Marcela, 2000, *Claves feministas para la mejora de la autoestima*, Madrid: Horas y Horas, p. 95.

ROJAS, Enrique, 2007, *¿Quién eres?*, Madrid: Ediciones Temas de Hoy S.A., ISBN: 978-84-8460-573-7, p. 333.

BRANDEN, Nathaniel, 1995, *Los seis pilares de la autoestima*, Barcelona: Paidós, ISBN: 978-84-493-0144-5, p. 32.

BRANDEN, Nathaniel, 1995, *Los seis pilares de la autoestima*, Barcelona: Paidós, ISBN: 978-84-493-0144-5, p. 52.

Dagoberto Flores Olvera 2013, *Resiliencia Nomica México D.F.*